

# Alivio del Dolor Durante el Parto

Tipo de alívio da dor	Resumen	Ventajas	Riesgos	Más información
<b>Natural, sin medicamentos</b> 	<p>Hay muchas opciones: técnicas de respiración, música, aromaterapia, compresas calientes, cambios de posición, pelota para el parto, caminatas, hidroterapia (bañera), pápulas de agua esterilizada e hipnoterapia aplicada al trabajo de parto.</p>	<p>Pueden contribuir a calmar la mente y el cuerpo, además de ayudarla a lidiar con el dolor. Muchas de estas técnicas se han utilizado durante miles de años.</p>	<p>Si bien no hay riesgos, puede que estas técnicas sean insuficientes dependiendo del grado de dolor y de la duración de este.</p>	<p>Puede traer su propia música y aromaterapia. Se la puede controlar mientras está en la bañera, y puede tomar Pitocin si lo necesita.</p>
<b>Persona de apoyo o doulas</b> 	<p>Las doulas son personas capacitadas para ayudarla durante el parto. Proporcionan apoyo emocional, guía, formación y masajes. También pueden ayudar con el amamantamiento y hacer visitas a domicilio luego del nacimiento del bebé.</p>	<p>Nuestras pacientes quedan encantadas con los servicios de las doulas y sus comentarios son muy positivos. Se ha demostrado que reducen el índice de cesáreas.</p>	<p>No hay riesgos, solo puede tener que pagar por el servicio.</p>	<p>Puede ser apta para recibir los servicios de una doula; consulte con su médico o partera. Contamos con doulas en 14 idiomas diferentes.</p>
<b>Medicamentos para el dolor (analgésicos opiáceos)</b> 	<p>Podemos darle medicamentos fuertes para el dolor como la morfina.</p>	<p>Estos medicamentos aliviarán el dolor (aunque no en un 100 %) y la calmarán. Pueden ayudarla a dormir algunas horas.</p>	<p>Puede que le provoquen picazón, que se sienta mareada o que tenga náuseas. No usamos estos medicamentos cerca del nacimiento porque pueden afectar la respiración y el tono muscular del bebé.</p>	<p>Por lo general, se emplean al inicio del trabajo de parto.</p>
<b>Óxido nitroso</b> 	<p>Este gas se respira a través de una máscara, y esta debe usarse mientras tiene las contracciones. El gas no tiene olor ni sabor.</p>	<p>Lo puede controlar usted misma, y puede usar el gas durante un breve lapso para relajarse. Funciona bastante bien para el dolor y no afecta al bebé.</p>	<p>A veces, puede provocar náuseas o mareos o una sensación de molestia. Estos efectos desaparecen de inmediato una vez que se deja de inhalar el gas.</p>	<p>Si bien este método es más novedoso en los EE. UU., se ha usado durante muchos años en Europa.</p>
<b>Anestesia epidural</b> 	<p>Este medicamento se proporciona a través de un catéter que se inserta en la parte baja de la espalda. Puede aliviar el dolor al anestesiarse la parte inferior del cuerpo (de la cintura hacia abajo).</p>	<p>Alivia casi por completo el dolor del parto, y usted permanecerá despierta y podrá pujar. Se puede añadir más medicina si la necesita, y también se puede interrumpir. No tiene efectos sobre el bebé.</p>	<p>Deberá permanecer en cama. Puede que le baje la presión arterial. En raras ocasiones, puede provocar cefalea espinal, la cual se puede tratar. También, muy raramente, puede ocasionar problemas a los nervios.</p>	<p>Es el método más utilizado en los EE. UU. para aliviar el dolor durante el parto. NO está demostrado que las epidurales puedan causar dolor de espalda a largo plazo.</p>